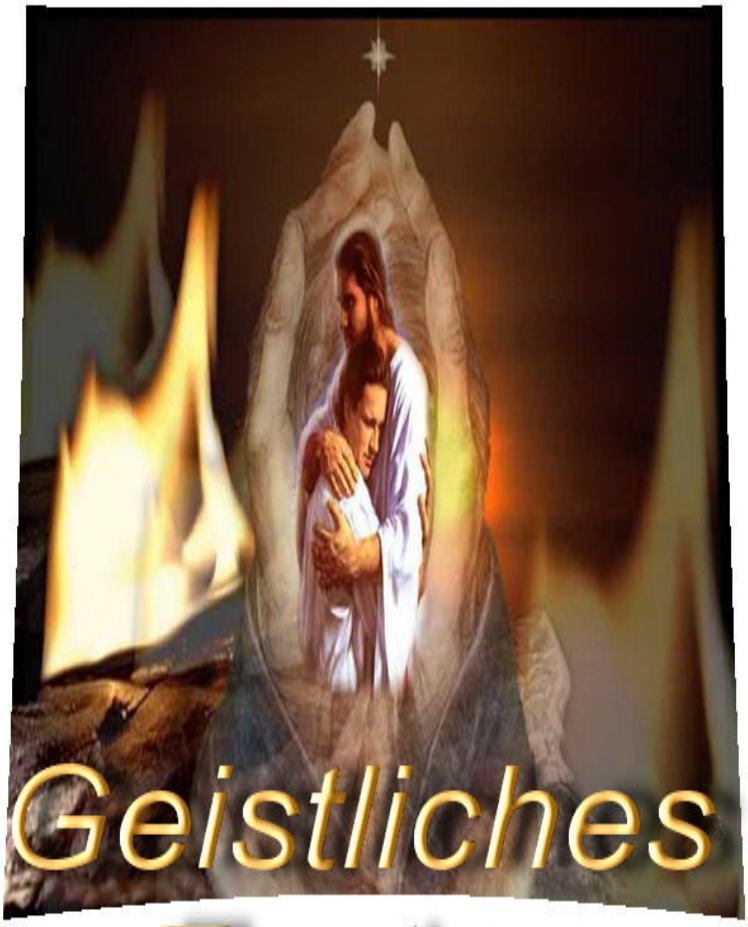

Geistliches Fasten

Österreich Eperchie

Kirche des hl. Johannes des Taüfers
Graz

Geistliches Fasten

Das heilige Fasten

Das Fasten ist die Erleuchtung der erblindeten Herzen,

ein Licht der Seele,

die Wache des Geistes,

die Tür zur Demut,

die Quelle der zerknirschten Seufzer,

der Tod der Geschwätzigkeit,

der Anlass zur geistlichen Sammlung,

die fröhliche Trauer des bußfertigen Herzens,

der Wächter des Gehorsams,

die Ursache beseligender Ruhe,

das Heil des Körpers,

das Mittel zur Vergebung von Sünden

und das Tor zur Seligkeit des Paradieses.

Geistliches Fasten

Das große Fasten ist eine der ältesten und heiligsten Fastenzeiten des Jahres. Wir erinnern uns in dieser Zeit an das vierzigtätige Fasten unseres Herrn. Hinzu kommt noch die Osterwoche, die ein besonderer Schatz für das ganze Jahr ist. Es ist wichtig, dieses Fasten als eine geistliche Zeit zu erleben. Deshalb müssen wir über den geistlichen Aspekt des Fastens nachdenken und uns selbst im Fasten üben. Fasten heißt nicht nur, sich der Nahrung zu enthalten, es ist nur ein Mittel, den Körper unter Kontrolle zu bringen, um den Geist zu erhöhen.

Bringst du deinen Körper während des Fastens vollständig unter Kontrolle? Strebst du nach positiven Handlungen, die dir zu geistlichen Wachstum verhelfen? Wenn du deinem Körper die Nahrung entziehst, gibst du dann deinem Geist die notwendige Nahrung? Deshalb war das Fasten immer mit Gebet, Nachsinnen und anderen geistlichen Tätigkeiten, wie z.B. Lesen, geistlichen Versammlungen, geistlichen Übungen und Selbstbeurteilung, verbunden.

Das Fasten muß auch von tätiger Nächstenliebe begleitet sein. Wir sind barmherzig zu anderen, damit Gott uns gnädig sein kann. Der Bischof Epiphanios sagte:" Gott verkauft seine Gerechtigkeiten denen, die sie kaufen wollen, billig; um ein kleines Stücklein Brot, ein schlichtes Gewand, einen kühlen Trunk, einen Pfennig."

Wir erfahren das Leid unserer Mitmenschen; wenn wir Hunger fühlen, so haben wir Mitleid mit denen, die hungerig sind, und geben ihnen zu essen.

Der Prophet Daniel sagte den folgenden schönen Spruch während seiner Fastenzeit:

" ***Nahrung, die mir sonst schmeckte, aß ich nicht***".

Gott freut sich mehr über das Fasten, in dem wir unsere Sünden verlassen, als über Kasteiung unseres Körpers.

Das Große Heilige Fasten

Das Fasten vor dem Auferstehungsfest ist der Frühling des Kirchenjahres. Es ist die Zeit der Umkehr, die damit endet, dass wir mit Christus sterben und mit ihm auferstehen.

Die Kirche zeigt uns die Gnadenmittel am Sonntag der Vorbereitung, dem Baramon: Gebet, Fasten, Almosengeben. Sie offenbart uns die Vaterschaft Gottes und unsere Stellung zu ihm, dass wir seine Kinder sind, wir sollen uns keine Sorgen machen wegen Äußerlichkeiten: ... „dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten" (Mt 6, 18)

Sie nimmt uns mit zu den wahren Schätzen, bei denen unser Herz immer sein sollte. Gott, unser Vater, gibt uns guten Rat, damit wir frei sind von Unruhe und seelischen Plagen, die mit irdischen Schätzen verbunden sind: „Sammelt euch nicht Schätze auf Erden, wo Motten und Wurm sie verzehren und wo Diebe einbrechen und stehlen" (Mt 6, 19), „Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen, dann wird euch alles andere dazugegeben" (Mt 6, 33)

Wir begegnen am zweiten Fastensonntag Christus, dem Sieger über den Satan. Alle Gedanken des Unglaubens stammen von Satan: „Weg mit dir, Satan! Denn in der Schrift steht: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen." (Mt 4,10) An den folgenden Sonntagen gibt uns die

Kirche weitere Beispiele von Umkehr. Sie zeigt am Gleichnis vom verlorenen Sohn die furchterregende Macht der Sünde gegenüber dem Vater, die Gefahren der Wiederholung einer Sünde am Beispiel der Samariterin und den Weg zum lebendigen Wasser.

Am fünften Sonntag erklärt sie uns die Machtlosigkeit des alten Menschen gegenüber der Sünde. 38 Jahre blieb der Gelähmte neben der Quelle der Heilung, bis Christus ihn fand.

Der sechste Sonntag zeigt am Beispiel des Blindgeborenen die durch die Erbsünde verdorbene Natur des Menschen. Am siebten Sonntag, dem Palmsonntag, ziehen wir mit Christus in die heilige Stadt mit dem Ruf „Hosianna dem Sohn Davids". Das Fasten endet mit der Karwoche, in der wir Christus in seinen letzten Stunden auf Erden begleiten. Der Ostersonntag offenbart uns die Herrlichkeit der Auferstehung, in der die Schande des Kreuzes überwunden ist. (Wegen den ungewöhnlich langen Lesungen in der Karwoche, von Palmsonntag bis Ostersonntag, hat diese Woche eigene Katamares.)

Dem großen Fasten geht zwei Wochen zuvor das Jonas-Fasten voraus. Es ist wie eine kleine Glocke, die auf die kommende große Fastenzeit hinweist. Am Beispiel von Jonas und der Stadt Ninive zeigt es die Bedeutung der Umkehr für den Gottesmann und die verlorene Stadt.

Die Geschichte von Jonas zeigt auch, dass ein Prophet sich von einem gewöhnlichen Menschen nicht unterscheidet, sogar besonders schwach sein kann, dass ***Gott aber die Schwachen erwählt, um die Starken zu beschämen*** (1. Kor 1, 27). Sie zeigt auch, dass der Mensch vor Gott nicht fliehen kann. Jonas' Unglauben gegen Gott hätte ihn fast das Leben gekostet. Gott

rettete seinen Propheten und mit ihm die Menschen auf dem Schiff, nicht zuletzt die Einwohner der Stadt Ninive. Dazu bewegt er die ganze Natur, Wind, Wasser und Meeresgetier.

Der Prophet Jona war der einzige Prophet des Alten Testaments, der zu den Heiden in Ninive, der Hauptstadt von Assur, gesandt wurde. Mit dem Geist des Propheten erkannte er, dass die Erlösung der Heiden durch den Abfall Israels geschah. Daher floh Jona, denn das durfte er als gläubiger Jude nicht zulassen. Sein Tun war also keine Vernachlässigung des Dienstes, sondern seine Verwurzelung im jüdischen Glauben brachte ihn dazu, seine Aufgabe nicht erfüllen zu wollen.

Ihm geschah, was Paulus im Römerbrief sagt: „Nun frage ich: Sind sie etwa gestrauchelt, damit sie zu Fall kommen? Keineswegs! ***Vielmehr kam durch das Versagen das Heil zu den Heiden*** um sie selbst eifersüchtig zu machen. Wenn aber durch ihr Verschulden die Heiden reich werden, dann wird das erst recht geschehen, wenn ganz Israel zum Glauben kommt. Euch den Heiden, sage ich: Gerade als Apostel der Heiden preise ich meinen Dienst, weil ich hoffe, die Angehörigen meines Volkes eifersüchtig zu machen und wenigstens einige von ihnen zu retten. ***Denn wenn schon ihre Verwerfung für die Welt Versöhnung gebracht hat, dann wird ihre Annahme nichts anderes sein als Leben aus dem Tod.*"** (Röm 11, 11- 15)

Jona lag mit Israel im guten Schatten der Pflanze, die über Nacht gewachsen war, nämlich im Schutz des Gesetzes und der Propheten. Doch die gute Pflanze verdorrte durch den Wurm des Unglaubens. Not lehrt

beten. Nöte sind nach den Vätern die Schule des Gebets. Jona sah Gott und damit sich selbst außer Todesgefahr und versprach, sein Gelübde zu erfüllen. Das Wunderbarste dabei: Er dankte Gott für die Rettung, noch bevor er sie erlangt hatte. Tatsächlich hatte er seine Rettung noch nicht erreicht, aber prophetisch schon begriffen. „Glaube aber ist: Feststehen in dem was man erhofft, Überzeugtsein von Dingen, die man nicht sieht." (Hebr 11, 1)

Fasten war zu allen Zeiten Mittel zur Annäherung an Gott. Unter Verzicht auf Befriedigung leiblicher Bedürfnisse zieht der Mensch sich zurück und gibt sich dem geistigen Bedürfnis nach Gott hin. Das Große Heilige Fasten bietet reichlich Gelegenheit dazu.

Das Große Heilige Fasten

Die Kirche gibt dem langen Fasten vor dem Auferstehungsfest dem Namen Großes Heiliges Fasten, nicht weil es mit 55 Tagen die längste Fastenzeit des Jahres ist, auch nicht, weil es mit dem höchsten Fest des Christentums beendet wird, sondern weil der Herr vor dem Beginn seines Erlösungsdienstes für uns fastete.

Die Zeit von 55 Tagen umfasst die 40 Tage, die Christus fastete, die Karwoche, die früher eine eigene Fastenzeit war, als die Christen das vierzigtägige Fasten nach dem Tauffest Christi Beispiel folgend einhielten. Dazu zählt eine Woche für die Samstage und Sonntage der Fastenzeit, weil für diese keine Enthaltsamkeit geboten ist.

Fasten heißt Enthaltsamkeit vom Essen für gewisse Zeit und Ausklammern von Speisen, die tierische Fette und Produkte enthalten. Das gilt an allen Tagen des großen Fastens. In den übrigen Fastenzeiten darf außer am Mittwoch und Freitag Fisch gegessen werden, was für jeden Mittwoch und Freitag des Jahres gilt, ausgenommen die Zeit von Ostersonntag bis zum Pfingstsonntag, es sei denn Weihnachten oder das Tauffest fallen auf einen Mittwoch oder Freitag.

Verordnet ein heiliges Fasten!

Die Fastentage sind keine gewöhnlichen Tage; sie sind heilig für den Herrn. Obwohl alle unsere Tage heilig sind und wir immer rein vor dem Herrn stehen sollen, bestimmte der Herr Tage im Jahr, die besondere Heiligkeit haben. An diesen Tagen leben wir mit größerer Beachtung der Regeln und gewinnen viel geistigen Nutzen. So heiligte Gott den Sabbat und erwähnt ihn in den zehn Geboten; er erklärte die Feste zu heiligen Tagen, an denen wir Opfer bringen und uns mit dem Herrn freuen sollen. In diesem Sinn ist die Fastenzeit heilig und ein Fest wie Joel sagt: „Ordnet ein heiliges Fasten an, ruft einen Gottesdienst aus.“ (Joel 2,15)

Heilig durch den Heiligen Geist, und das heißt, in dieser Zeit werden wir vom Heiligen Geist erfüllt und dürfen sein Werk in uns nicht durch weltliche tote Werke hindern. Sünden in dieser Zeit wiegen schwerer, weil sie das heilige Werk des Fastens nicht achten. Wer das Heilige Fasten vernachlässigt, d. h. ohne Bedenken leicht nimmt, wird es schwer haben, in den übrigen Zeiten des Jahres geistig ausgerichtet zu leben.

Der Verzicht auf Essen und Trinken ist ein wichtiger Faktor beim Fasten. Aber jeder Mensch muss nach seinem geistigen Niveau, seiner Gesundheit und seinen Lebensumständen fasten. Ein Laie kann nicht wie ein Mönch fasten. Die Kirche lässt uns die Begrenzung der Zeiten von Enthaltsamkeit frei. Jeder soll mit seinem Beichtvater die für ihn nützliche und mögliche Zeit abstimmen. In den allgemeinen Fastenzeiten enthalten wir uns vom Essen und Trinken von Mitternacht bis drei Uhr nachmittags (der neunten Stunde der Agpeya), im Großen Fasten von Mitternacht bis zum Sonnenuntergang.

Der Mensch, der viel ans Essen denkt und seinen Sinn auf den Leib konzentriert, wird viel Hunger empfinden. Aber der, der sich geistig beschäftigt, fühlt den Hunger nicht so schnell. Wenn der Geist satt ist, kann er den Leib tragen und das Essen vergessen lassen.
Wir vergessen oft das Essen, wenn wir sehr beschäftigt sind. Unsere Sinne sind auf etwas anderes konzentriert, ohne dass wir bewusst das Essen vergessen wollen. Der Psalm sagt: „Ich will dich rühmen mein Leben lang, in deinem Namen die Hände erheben. Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele." (Ps 63, 5- 6)

Aber das Empfinden von Hunger ist auch ein wichtiger Faktor. Es heißt vom Herrn, dass er fastete und am Ende hungerte. Der Apostel Petrus hungerte; es heißt: ***"Da wurde er hungrig und wollte essen." (Apg 10, 10)***
Im Hunger empfindet der Mensch seine Schwäche, dann bläst er sich nicht auf, sondern wird demütig. Unser freiwilliges Fasten gibt uns ein Gefühl für die, die aus Not hungern, und es lehrt uns zu teilen.

Fasten des Leibes allein genügt nicht; auch der Geist muss fasten. Das Denken soll sich von schlechten Gedanken enthalten, das Herz von falschen Gefühlen, die Zunge von bösen Worten. Fasten ohne geistige Wachsamkeit ist bloßes Hungern, schwer und belastend. Vom ihm ernten wir keine geistigen Früchte. Deshalb müssen geistige Übungen das Fasten begleiten: Bibellesungen, Zeiten des Gebets, Lernen von Gesängen, sehr bewusstes Feiern der Liturgie, Beichten...

Die Tage des Fastens sind die heiligsten Tage des Jahres; sie sind erfüllt von Geistigkeit. Fastenzeit ist Zeit der Ernte und des Speicherns für das ganze Jahr. Der geistige Erfolg, den wir in dieser Zeit erringen, bleibt weiter in uns auch nach dem Fasten. Wir wollen fasten voller Reue und Demut und in die Hand des Herrn fallen, weil seine Barmherzigkeit groß ist. Er ist es, der uns die Freude des Sieges schenkt. Fasten ist Gebot und Gabe. Fasten ist das erste Gebot Gottes an den Menschen: „Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, nur vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen." (Gen 2, 16- 17)

Der heilige Johannes Chrysostomos sagt: Als unser Gott den ersten Menschen schuf, gab er ihm das Fasten, damit es ihn leiten sollte. Hätte der Mensch dieser Stimme gehorcht, hätte er nie gehört: „Denn Staub bist du, zum Staub musst du zurück." (Gen 3,19)

Alle Propheten haben gefastet

Moses fastete vierzig Tage auf dem Berg Sinai: „Moses blieb dort beim Herrn vierzig Tage und vierzig Nächte. Er aß kein Brot und trank kein Wasser.“ (Ex 34, 28)

David fastete viel, er sagte: „Mir wanken die Knie vom Fasten, mein Leib nimmt ab und wird mager.“ (Ps 109, 24)

Nehemia suchte den Herrn im Fasten: „Als ich diese Nachricht hörte, setzte ich mich nieder und weinte. Ich trauerte tagelang, fastete und betete zu dem Gott des Himmels.“ (Neh 1, 4)

Auch das ganze Volk Israel fastete viele Male und wandte sich damit Rettung suchend an den Herrn (1. Sam 7). Ein gutes Beispiel für Fasten ist Königin Ester. Sie rettete damit sich und ihr ganzes Volk (Est 4, 3).

Im Neuen Testament sehen wir, dass der Herr selbst fastete und in der Bergpredigt sagte: „Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest.“ (Mt 6, 17)
Als die Pharisäer Jesus fragten, warum seine Jünger nicht fasteten, sagte er zu ihnen: „Es werden aber Tage kommen, da wird ihnen der Bräutigam genommen sein; an jenem Tag werden sie fasten.“ (Mk 2, 20)

Das Fasten der Apostel wird in der Heiligen Schrift viele Male erwähnt (Apg 14, 23, - 13, 23, - 27, 9. 2. Kor 6, 5, 2. Kor 11).

Fasten ist nicht nur ein gottgegebenes Gesetz; es ist eine Gabe

Fasten ist nicht nur eine Prüfung unseres Gehorsams; Gott rät uns nur zu unserem Nutzen, was für unser irdisches und ewiges Leben nützlich ist. Gott weiß, dass wir das Fasten brauchen zum geistigen Wachsen und zur Ausrichtung auf ihn hin im geistigen Leben. Denn Fasten ist eine Zeit der Versöhnung mit Gott. „Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen. Zerreißt eure Herzen, nicht eure Kleider und kehrt um zum Herrn, eurem Gott!" (Joel 2, 12- 13)

Fasten (in koptisch = ⲉⲣⲛⲏⲥⲧⲉⲩⲓⲛ) bedeutet "von innen zubinden". Fasten des Leibes ist Enthalten vom Essen. Fasten des Geistes ist das Hungern des Menschen nach Gerechtigkeit. Fasten ist nicht nur bloße Enthaltsamkeit vom Essen, sondern es ist Ausdruck für einen geistigen Wandel. Wir erinnern uns in dieser Zeit daran, dass Christus der Herr vierzig Tage und vierzig Nächte für uns fastete - ohne Essen und Trinken. Er brauchte das Fasten nicht, aber er fastete für uns, anstelle der Menschheit, die das Fastensgebot im Paradies gebrochen hatte. Lasst uns jetzt fasten, für uns fasten mit Reinheit und Gerechtigkeit, d. h. unser Fasten soll mit Umkehr, Reue, Gebet, Demut und Abgeschiedenheit verbunden sein.

Fasten muss mit Umkehr und Reue verbunden sein

Es darf nicht sein, dass man fastet und in Sünde lebt. Wie das Volk von Ninive soll man handeln. „Jeder soll umkehren und sich von seinen bösen Taten abwenden und von dem Unrecht, das an seinen Händen klebt.“ (Jon 3,8)

Gott nimmt kein Fasten an, das von Sünden begleitet ist. Gott sah die Änderung der Herzen des Volkes von Ninive und seine tiefe Reue und führte deshalb seine Drohung aus.

Fasten muss mit Gebet verbunden sein

Im Gebet zum Brotbrechen der großen Fastenzeit sehen wir, dass alle Gnaden des Herrn, die über die Menschen kamen, mit Fasten verbunden waren. In diesem Gebet zum Brotbrechen heißt es:

- Fasten und Gebet erhoben Elias zum Himmel, es rettete Daniel aus der Löwengrube.
- Durch Fasten und Gebet wirkte Moses bis er die Gesetze und Gebote empfing, die von Gottes Hand geschrieben waren.
- Durch Fasten und Gebet wirkten die Leute von Ninive, und deshalb war Gott ihnen gnädig, vergab ihnen ihre Sünde und wandte seinen Zorn von ihnen ab.

- Durch Fasten und Gebet wirkten die Propheten und sprachen über Christi Kommen viele Generationen vorher.
- Durch Fasten und Gebet wirkten die Apostel und verkündeten das Evangelium allen Völkern, bekehrten sie zu Christus und tauften sie im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.
- Durch Fasten und Gebet wirkten die Märtyrer, bis sie ihr Blut für den Namen Christi vergossen, der vor Pontius Pilatus das glückliche Bekenntnis abgelegt hatte.

Das Gebet soll aus der Tiefe deines Herzens kommen. Bitte den Herrn und kämpfe mit ihm so ausdauernd wie Jakob, als er mit dem Engel rang. Dem Engel blieb nichts anderes übrig, als Jakob zu segnen.

Die Heiligen verglichen das Fasten mit einer Festung und das Gebet mit den Waffen, mit denen man aus dem Inneren der Festung kämpfen kann.

Der heilige Augustinus erklärte die beiden Altäre des alten Heiligtums als Symbole von Fasten und Gebet im Menschen als dem Tempel des Heiligen Geistes. Der erste Altar, den alle Menschen sehen konnten, war der Opferaltar; er ist Symbol für Fasten und Askese. Der zweite Altar, verborgen im Innersten des Heiligtums, war der Weihrauchaltar; er ist Symbol des Gebets: „Wie ein Rauchopfer steige mein Gebet vor dir auf, als Abendopfer gelte vor dir, wenn ich meine Hände erhebe.“ (Ps 141, 2).

Fasten soll mit Almosengeben verbunden sein;

denn in ihm nehmen wir teil an der Barmherzigkeit Gottes und vollenden das Werk der Liebe. Christus nennt das Almosengeben in der Bergpredigt mit demselben Rang wie Fasten und Beten.

Fastenzeit ist Zeit der Demut und Unterwerfung vor Gott.

Fasten mit Hochmut ist kein Fasten. Es muss begleitet sein von Demut vor Gott. Wir sehen das Volk von Ninive fastend in Sack und Asche gehen. Der böse König Achab zerriss seine Kleider und legte ein Bußgewand über seinen nackten Leib, fastete, schlief im Bußgewand, als ihm Elias verkündete, welche Strafen als Lohn seiner Übertretungen über sein Haus kommen würden. Da sagte der Herr zu Elias: „Hast du gesehen, wie Achab sich vor mir gedemütigt hat? Weil er sich vor mir gedemütigt hat, will ich das Unglück nicht schon in seinen Tagen kommen lassen.“ (1. Kön 21, 29)

In Ruhe und Abgeschiedenheit Gottes Gegenwart erfahren.

„Ein Tag ist für euch ein vollständiger Ruhetag, und ihr sollt euch Enthaltung (Fasten) auferlegen. Das gelte als feste Regel.“ (Lev 16,31) Als Christus fastete, ging er allein auf den Berg, um in der Gegenwart des Vaters zu sein. An diesem abgelegenen Ort kam der Versucher zu

ihm. Wir wissen, dass die Satane jedes geistiges Werk bekämpfen. Aber wir wissen auch, Gott ist mit uns, wer kann uns da etwas anhaben. Auf dem Berg der Versuchung sehen wir auch, dass Engel kamen und Christus dienten. Abgeschiedenheit gibt Ruhe für Geist und Gedanken, weil man fern von Gesprächen und Anforderungen allein mit seinen eigenen Gedanken ist und sich mit Geistigem beschäftigen kann.

In den Grenzen des Möglichen mit großen Ernst soll man bestrebt sein, in Abgeschiedenheit zu gehen, allein mit Gott zu sein und die Zeit zu nützen, um sich selbst zu suchen und zu erforschen, damit man eine vollkommene Beichte ablegen und wahre Umkehr vollziehen kann. „Die Ausdauer aber soll zu einem vollendeten Werk führen; denn so werdet ihr vollendet und untadelig sein, es wird euch nichts mehr fehlen." (Jak 1, 4)

So beschreibt der Prophet Jesaia dem Gott genehme Fasten:

„Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: wenn man den Kopf hängen lässt, so wie ein Binse sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten, wie ich es liebe, die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Wunden werden schnell vernarben." (Is 56, 6- 8)

Im Fasten übt man auch, in der Vervollkommnung der Tugenden weiterzukommen. Auch unser Frieden und die innerliche Freude wachsen; damit werden Glaube und Hoffnung sicherer.
Die Stille der Abgeschiedenheit und das Zufriedengeben mit der Fastensspeise lehrt Essen ohne Murren und Dankbarkeit für das tägliche Brot.
Die Pharisäer haben gefastet, auch die Heuchler fasteten. Aber ihr Fasten wurde von Gott nicht angenommen: „Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.“ (Mt 6, 16)
Unser Fasten geschehe im Verborgenen.
”Dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.” (Mt 6, 18).

Bis hierher
hat uns der Herr geholfen
(1Sam 7:12)
إلى ههنا أعاننا الرب

So beschreibt
der Prophet Jesaia
dem Gott genehme Fasten
„Nein, das ist ein Fasten,
wie ich es liebe, ein Tag,
an dem man sich der Buße
unterzieht: wenn man den Kopf
hängen lässt, so wie ein Binse
sich neigt, wenn man sich mit
Sack und Asche bedeckt?
Nennst du das ein Fasten,
wie ich es liebe,
die Fesseln des Unrechts zu
lösen,die Stricke des Jochs zu
entfernen, die Versklavten
freizulassen, jedes Joch zu
zerbrechen, an die Hungrigen
dein Brot auszuteilen, die
obdachlosen Armen ins Haus
aufzunehmen,
wenn du einen Nackten siehst,
ihn zu bekleiden und dich deinen
Verwandten nicht zu entziehen.
Dann wird dein Licht
hervorbrechen wie die
Morgenröte, und deine Wunden
werden schnell vernarben."
(Is 56, 6- 8)